بسم اللہ الرحمن الرحیم

الجواب حامداً و مصلیاً

یوگا کے بارے میں شرعی حکم بیان کرنے سے پہلے یوگا کی حقیقت بیان کی جاتی ہے، یوگا کی حقیقت آکسفورڈ ڈکشنری میں یوں بیان کی گئی ہے:

Yoga: ' a Hindu philosophy that teaches you how to control your body and mind in the belief that you can become united with the spirit of the universe in this way.' (OXFORD DICTIONARY (8TH EDITION)

یوگا، ہندو تعلیمات کے مطابق ایک ایسی مشق ہے جس میں انسان کو اپنے جسم اور ذہن پر کنٹرول (قابو) کرنا سکھایا جاتا ہے، اور اِس کے پیچھے یہ عقیدہ کارفرما ہے کہ آپ ایک آفاقی روح کا حصہ بن جاتے ہیں۔

آکسفورڈ ڈکشنری ہی میں یوگا کی، بیان کی گئی دوسری تعریف یہ ہے:

Yoga : ' a system of exercises for your body and for controlling your breathing, used by people who want to become fitter or to relax.' (OXFORD DICTIONARY (8TH EDITION)

یوگا ایک جسمانی ورزش کا طریقہ ہے، جس میں کوئی بھی شخص اپنے جسم اور اپنے سانس پر کنٹرول (قابو) پالیتا ہے، تاکہ وہ اپنے جسم میں چستی اور ذہنی طور پر نشاط محسوس کرے۔

مذکورہ بالا یوگا کی دونوں تعریفوں کا حاصل یہ ہے کہ یوگا کے بارے میں ایک نظریہ یہ ہے کہ یوگا ہندو مذہب کی عبادات اور رسومات کا نام ہے، جبکہ یوگا کے بارے میں دوسرا نظریہ یہ ہے کہ یوگا کسی مذہب کی عبادات، یا رسومات کا نام نہیں ہے، بلکہ یوگا ایک جسمانی ورزش کا طریقہ ہے، جس کے ذریعہ انسان اپنے جسم اور سانس پر قابو پالینے اور اپنے اندر ذہنی اور جسمانی نشاط محسوس کرنے کی صلاحیت حاصل کرلیتا ہے۔

یوگا سے متعلق جو کتابیں ہمیں دستیاب ہوسکیں اُن کے مطابق اس کی تقریباً کم و بیش ایک سو پچاسی (۱۸۵)

جاری ہے۔۔۔

ورزش کی ترکیبیں ہیں، مثلاً:

۱۔ یوگا سیکھنے والے کو بتایا جاتا ہے کہ وہ آہستگی سے سانس لیتے ہوئے یہ تصور کرے کے وہ پیٹ کو پھیلا کر پہلے پھیپڑوں کا نچلا حصہ بھر رہے ہیں۔ اس کے بعد پسلی کا درمیانی حصہ اور پھر سینے کا اوپری حصہ۔ سانس نکالتے وقت اِس کا الٹا یعنی اُوپر سے نیچے اور آخر میں پیٹ کو ذرا سا اندر کر کے پھیپڑوں کو مکمل خالی کر دیا جائے۔ یہ تین حصوں میں گہرا سانس لینا تمام یوگا کے سانس لینے والے طریقوں میں استعمال ہوتا ہے۔ سانس لینے کے اس طریقۂ کار کو "دیرگا سواسم" کہتے ہیں۔

۲۔ ایک دوسری مشق میں جلدی جلدی کئی دفعہ سانس لیا جاتا ہے اور نکالا جاتا ہے۔ اس طریقے میں پیٹ کو اندر کھینچ کر سانس کو قوت کے ساتھ باہر نکالا جاتا ہے۔ شروع میں ایک راؤنڈ پندرہ (۱۵) سانسوں کا ہو سکتا ہے۔ اس مشق کو بڑھاتے بڑھاتے ایک راؤنڈ میں کئی سو تک جایا جاتا ہے۔ سانس لینے کے اس طریقہ کار کو "کپلا بھاتی" کہتے ہیں۔

یوگا کرنے والے شخص کو یوگی کہا جاتا ہے، اور اس میں متعدد شرعی مفاسد پائے جاتے ہیں، لہٰذا اگر واقعۃً یوگا سے متعلق جدید معلومات درست ہوں اور یوگا میں شرعی لحاظ سے خرابیاں پائی جاتی ہوں تو ان کی موجودگی میں یوگا ورزش کرنا شرعاً جائز نہیں ہے، تاہم اگر کوئی شخص اپنے جسم کو تندرست رکھنے کے لئے یا کوئی مریض ہو اور ڈاکٹر حضرات اُس کے علاج کے لئے یوگا تجویز کریں اور وہ درج ذیل شرعی اُمور کا لحاظ رکھ کر اور خرابیوں سے بچتے ہوئے یوگا ورزش کرے تو اس کی گنجائش ہے:

۱۔ ماہر اطباء یوگا کے بارے میں اس بات کی تصدیق کرتے ہوں کہ یوگا انسانی امراض کے علاج کے لئے یا انسانی جسم کو تندرست رکھنے میں مفید ہے۔ (دیکھئے عبارت نمبر ۱)

۲۔ ہندوؤں کے یوگیوں یا غیر مسلموں سے یوگا ورزشیں نہ سیکھی جائیں، کیونکہ اس میں دینی اور اخلاقی بگاڑ کا قوی اندیشہ ہے اور یہ عمل صرف ورزش کی غرض سے کیا جائے، اِس میں عبادت کی کوئی نیت شامل نہ ہو۔ (دیکھئے عبارت نمبر ۲)

۳۔ یوگا ورزشیں سیکھنے کے لئے کسی بھی غیر مذہب کی عبادت گاہوں (مثلاً مندروں) کا رُخ نہ کیا جائے۔

جاری ہے۔۔۔

دیکھئے عبارت نمبر ۳)

۴۔ ورزش مرد اور خواتین کے مخلوط ماحول میں نہ ہو۔ (دیکھئے عبارت نمبر ۴،۵)

۵۔ یوگا ورزش کرنے والے کے ذہن میں کوئی شرکیہ عقیدہ نہ ہو۔ (دیکھئے عبارت نمبر ۶)

۶۔ یوگا ورزش کے وقت یوگیوں کے مخصوص (گیرو یعنی لال رنگ کا) لباس پہننے کو ضروری نہ سمجھا جائے۔

۷۔ یوگا ورزش سورج کے طلوع ہوتے وقت نہ کی جائے، کیونکہ یہ ہندوؤں کی عبادت (یوگا) کا وقت ہے، اِس وقت میں یوگا ورزش کرنے سے ہندوؤں کی عبادت کے ساتھ مشابہت لازم آتی ہے۔ دیکھئے عبارت نمبر ۷،۸،۹)

۸۔ ورزش کے دوران ستر ڈھکنے کا مکمل اہتمام ہو۔ (دیکھئے عبارت نمبر ۱۰)

۹۔ یوگا ورزش کرنے سے پہلے، یا ورزش کے دوران، یا ورزش کے اختتام پر پڑھے جانے والے اسلامی تعلیمات کے خلاف مضامین پر مبنی مخصوص کلمات (اشلوک) ادا نہ کرے۔ (دیکھئے عبارت نمبر ۱۱)

۱۰۔ ورزش کے دوران کسی بھی طرح ہندوؤں کے طریقۂ عبادت کی نقّالی نہ ہو، مثلاً ورزش کے دوران دونوں ہاتھ جوڑ کر پَرنام و نمستے کرنا، یا یوگیوں کی طرح فاسد عقیدہ رکھ کر آنکھیں بند کر کے مراقبہ کرنا وغیرہ۔ (دیکھئے عبارت نمبر ۱۲)

۱۱۔ جو ورزش کی جائے وہ جسمانی لحاظ سے مضر نہ ہو، مثلاً ورزش کے دوران ٹکٹکی باندھ کر سورج کی طرف دیکھنا، کیونکہ اس سے آنکھوں کی بینائی متاثر ہوتی ہے۔ (دیکھئے عبارت نمبر ۱۳)

۱۲۔ یوگا ورزش علاج کے لئے یا اپنے جسم کو تندرست رکھنے کی نیت سے کی جائے، محض وقت گزاری کے لئے نہ کی جائے۔ (دیکھئے عبارت نمبر ۱۴،۱۵،۱۶،۱۷)

۱۳۔ یوگا ورزش کرنے والا یوگا میں مہارت حاصل کرنے اور اس کے ذریعہ خلافِ عادت افعال پر قادر ہونے کے درپے نہ ہو۔ (دیکھئے عبارت نمبر ۱۸،۱۹)

۱۴۔ محض یوگا ورزش میں بہتری اور ترقی کے حصول کے لئے حلال چیزوں (مثلاً گوشت) سے پرہیز کا

جاری ہے۔۔۔

کاالتزام نہ کرے۔(دیکھئے عبارت نمبر ۲۱،۲۰)

۱۵۔یوگا ورزش میں اس قدر انہماک نہ ہو کہ فرائض اور واجبات میں کوتاہی واقع ہو۔(دیکھئے عبارت نمبر ۲۲)

متعلقہ عبارات:

۱۔مشكاة المصابيح (۳ / ۱۴۵۸)

وعن أبي هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولاتعجز وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كان كذا وكذا ولكن قل قدر الله وما شاء فعل فإن لو تفتح عمل الشيطان»((صحيح) رواه مسلم

۲۔روح المعاني – (۳ / ۱۲۰)

الصحيح أن كل ما عده العرف تعظيما وحسبه المسلمون موالاة فهو منهى عنه ولو مع أهل الذمة لا سيما إذا أوقع شيئا فى قلوب ضعفاء المومنين

۳۔حاشية ابن عابدين (رد المحتار) – (۱ / ۳۸۰)

وفي التتارخانية يكره للمسلم الدخول في البيعة والكنيسة، وإنما يكره من حيث إنه مجمع الشياطين لا من حيث إنه ليس له حق الدخول اهـ قال في البحر: والظاهر أنها تحريمية؛ لأنها المرادة عند إطلاقهم، وقد أفتيت بتعزير مسلم لازم الكنيسة مع اليهود اه

۴۔مشكاة المصابيح – (۲ / ۱۹۹)

عن أسامة بن زيد قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " ما تركت بعدي فتنة أضر على الرجال من النساء "

۵۔البحر الرائق – (۲ / ۲۰۹)

وفي فتح القدير ويكره الدفن في الأماكن التي تسمى فساقي اهـ. وهي من وجوه: الأول عدم اللحد الثاني دفن الجماعة في قبر واحد لغير ضرورة الثالث اختلاط الرجال بالنساء من غير حاجز كما هو الواقع في كثير منها

جاری ہے۔۔۔

١٩_تفسير الفخر الرازي – (١ / ٣٢٣٣)

قوله تعالى : {وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ} وفي اللغو أقوال : أحدها : أنه يدخل فيه كل ما كان حراماً أو مكروهاً أو كان مباحاً ، ولكن لا يكون بالمرء إليه ضرورة وحاجة

٢٠_قال الله تعالى : [الأنعام : ١١٩]

{وَمَا لَكُمْ أَلَّا تَأْكُلُوا مِمَّا ذُكِرَ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَقَدْ فَصَّلَ لَكُمْ مَا حَرَّمَ عَلَيْكُمْ}

٢١_روح المعاني – (٨ / ١٤)

وسبب نزول الآية على مقاله الامام أبو منصور أن المسلمين كانوا يتحرجون من أكل الطيبات تقشفا وتزهدا فنزلت وقد فصل لكم ما حرم عليكم

٢٢_فتح الباري – ابن حجر – (١١ / ٩١)

(قوله باب كل لهو باطل) إذا شغله أي شغل اللاهي به عن طاعة الله أي كمن التهي بشيء من الأشياء مطلقا سواء كان مأذونا في فعله أو منهيا عنه كمن اشتغل بصلاة نافلة أو بتلاوة أو ذكر أو تفكر في معاني القرآن مثلا حتى خرج وقت الصلاة المفروضة عمدا فإنه يدخل تحت هذا الضابط وإذا كان هذا في الأشياء المرغب فيها المطلوب فعلها فكيف حال ما دونها........ والله سبحانه وتعالى أعلم بالصواب